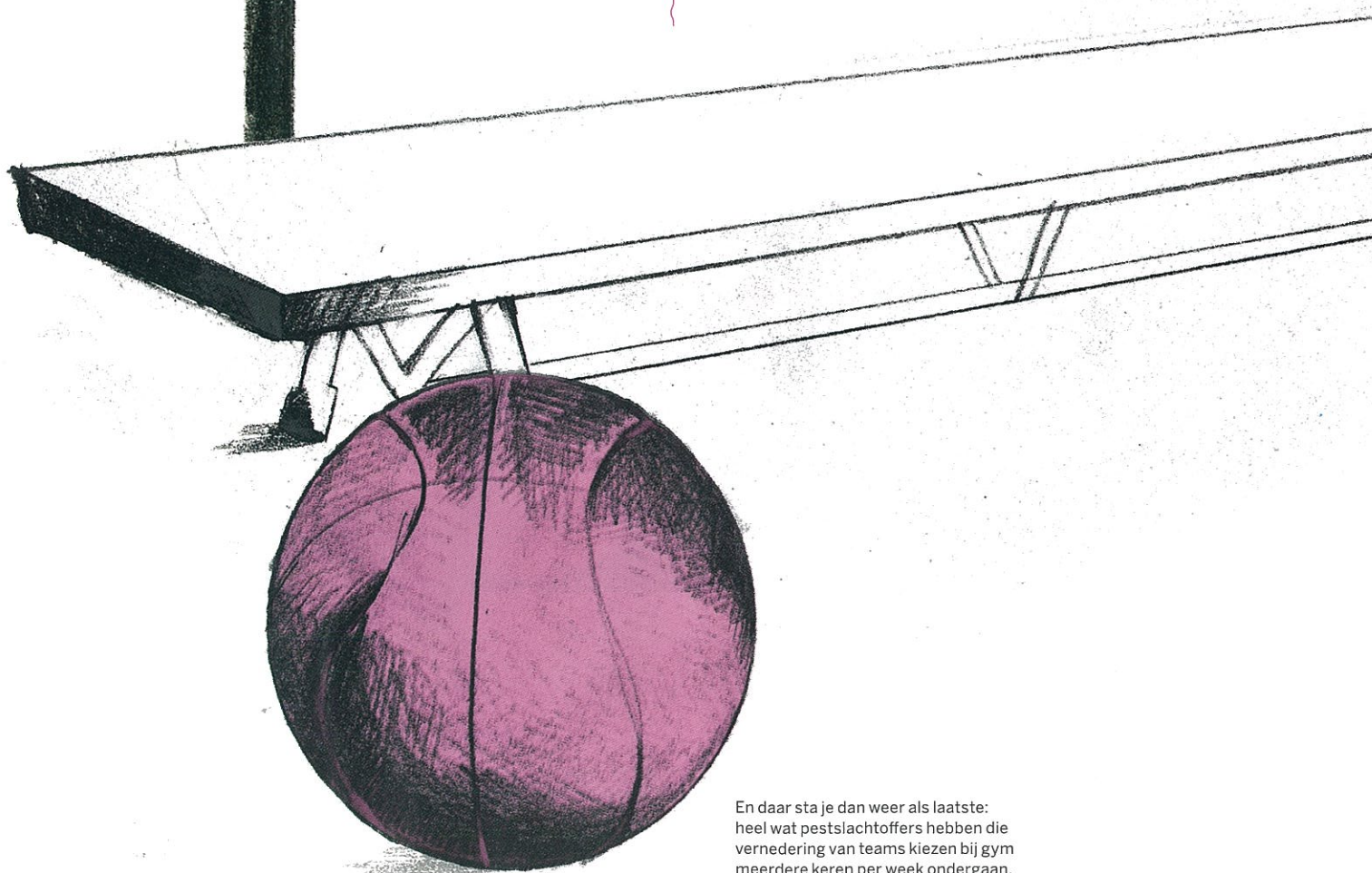


Nog altijd littekenen van het pesten



En daar sta je dan weer als laatste:
heel wat pestslachtoffers hebben die
vernedering van teams kiezen bij gym
meerdere keren per week ondergaan.



Bijna overal waar groepen samenleven worden mensen onderuitgehaald. Zelfs bejaarden moeten eraan geloven: pesten. Journalist Marjolein van de Rest werd op de middelbare school jarenlang gepest. Twintig jaar later maakt ze de balans op.

‘Kom je mee naar buiten?’ vroeg ze opeens. De les was net afgelopen en de gangen stroomden vol. Ik was verrast, want zo vriendelijk klonk Hester, laat ik haar zo noemen, meestal niet. Met beker-tjes hete thee liepen we naar het plein.

Ik had kunnen weten dat ze het niet zomaar vroeg. Haar twee vriendinnen Sigrid en Ilona stonden er al en zodra we bij ze aankwamen, draaide Sigrid zich naar mij om. Ze wees naar mij en zei zo hard dat het over het hele plein klonk: ‘Je stinkt!’ Met z’n drieën lachten ze mij uit en met harde stemmen gaven ze commentaar op mijn kleren, mijn haar. Andere leerlingen op het plein keken op en deden niets. De zon scheen, maar ik kreeg het koud. Ik draaide me om en liep naar

binnen, richting het lokaal waar we na de pauze les zouden hebben. Alleen in de gang dronk ik met trillende handen mijn thee op en deed alsof ik nog even mijn huiswerk voor Duits doornam.

Ik ben gepest. Jarenlang werd ik bijna dagelijks buitengesloten, bespot, uitgelachen en werd er over mij geroddeld. Nu, zeker 20 jaar later, durf ik het aan om erover te schrijven.

Pesten wordt nog steeds regelmatig afgedaan als ‘iets wat erbij hoort’, ‘iets wat kinderen nou eenmaal doen’. Dat de gevolgen van langdurig treiteren tot ver in het volwassen leven kunnen doorwerken, realiseren weinigen zich.

Sigrid was mijn beste vriendin op de basisschool. Op de middelbare ➤

school heeft zij mij, met haar nieuwe vriendinnen ruim twee jaar lang het leven behoorlijk zuur gemaakt. Inmiddels heb ik een leuk leven, met werk dat ik graag doe, een man, kinderen, goede vrienden. Maar nog steeds, vaak op onverwachte momenten, schieten scènes van het pesten door mijn hoofd. Dan voel ik weer de eenzaamheid en vernedering van dat veertienjarige meisje op het schoolplein. Weet ik dat de muur die ik in die jaren om me heen heb opgetrokken er nog steeds staat. Hij is niet zo hoog meer en niet meer zo dik als toen, maar hij is er nog wel.

Heel veel kinderen krijgen in hun schooltijd op een of andere manier met pesten te maken. Zo'n 20 procent van de leerlingen pest zelf, zo meldt het Centrum voor Online Onderzoek in hun 'Nationale Scholenonderzoek'. Bijna eenderde van de leerlingen is slachtoffer. Er is wel enige overlap: pesters kunnen gepest worden en slachtoffers kunnen besluiten dat de aanval de beste verdediging is en zelf ook gaan pesten. Het treiteren is niet iets wat je even van je af kunt schudden als het examen is gehaald en de schooldeur voorgoed achter je dichtslaat.

"De langetermijneffecten van gepest worden variëren van gebrek aan zelfvertrouwen tot zelfs de-

pressies." Bob van der Meer, deskundige op dit gebied, doet al jaren onderzoek naar pesten. Hij hoort vaker dan hem lief is de verhalen van mensen die in hun jeugd gepest zijn.

Hoewel het scheelt als er een liefdevolle thuissituatie is waarop teruggevallen kan worden, zijn er toch weinig mensen die ongeschonden een periode van pesten doorstaan. Zeker als dit gebeurt in de puberteit, een periode waarin je zelfbeeld toch al erg afhankelijk is van wat anderen van je denken. Van der Meer: "Ze zijn als volwassene nog steeds onzeker in hun relaties met anderen, of over hun eigen kunnen. Ze wantrouwen anderen, ook mensen die wél aardig zijn, vanuit het idee dat zij ze ook wel zullen laten vallen. Ook kunnen pestslachtoffers last krijgen van verslavingen, automutilatie en post-traumatische stress."

Het klinkt me bekend in de oren. De onzekerheid, altijd de twijfel of mensen het goed met je voor hebben en niet achter je rug heel andere dingen over je zeggen. Ook aan je vriendje of je beste vrienden niet het achterste van je tong durven laten zien. Huilen doe ik nog steeds niet waar anderen bij zijn.

Ook Daniëlle (25) herkent veel van wat Van der Meer vertelt. Jarenlange pesterijen op school hebben bij haar hun sporen achtergelaten. "Ik vond het lang moeilijk om mezelf als waardevol te zien. Ik was en ben heel onzeker. Vooral in nieuwe situaties, bijvoorbeeld toen ik na school met een vervolgopleiding begon, raak ik snel in de stress. Ik was ook altijd bang dat mensen erachter zouden komen dat ik gepest was. Ik wilde er graag bij horen, maar zelfs op familiefeestjes dacht ik dat ik oninteressant was, dat ik niets boeiends te vertellen had." Het pesten begon bij Daniëlle al

'Ik ben heel **onzeker** en vond het lang moeilijk om mezelf als waardevol te zien'

PESTKOP LOOPT OOK RISICO'S

Ook pestkoppen ervaren vaak op langere termijn nog de gevolgen van hun getreiter. Niet omdat ze wroeging krijgen, veel pesters schijnen zich jaren later niet meer te kunnen herinneren dat ze gepest hebben. Nee, uit onderzoek in Noorwegen blijkt dat pesters een aanmerkelijk hoger risico hebben op het vertonen van vormen van pro-

bleemgedrag, criminaliteit of zelfs het ontwikkelen van een anti-sociale persoonlijkheidsstoornis. Zestig procent van de pestkoppen in het onderzoek van de Noorse professor Dan Olweus was tegen leeftijd van 24 in aanraking gekomen met de politie. Wanneer de groep de dertig bereikte, had 1 op de 4 pesters een strafblad.



Hoog in de 'rotgeintjes top 10': kauwgom in iemands haar plakken.

op jonge leeftijd. "Een van mijn eerste herinneringen is dat ik in de zandbak zat te spelen. Ik zal drie of vier jaar geweest zijn. Een paar kinderen uit de buurt riepen dat ik vlooien had en dat ze niet meer met mij wilden spelen." Ook op de basisschool werd ze buitengesloten en uitgescholden. "Zolang de juf in de buurt was gebeurde er niets, maar als ze er niet was, ging het gewoon weer verder." De middelbare school begon beter. "De eerste twee jaar waren leuk. Ik was wel erg onzeker en hing daarom de clown uit, maar gepest ben ik toen nauwelijks." Toen ze naar 3 havo overging, kwam ze op een andere locatie terecht. Daar ging het weer mis. "De sfeer was er veel harder. Ik werd uitgelachen, mensen riepen me na dat ik lelijk was. Ik groeide ook erg hard en was langer dan alle andere kinderen. Dan val je op, of je dat nu wilt of niet. Als ik naar huis liep, werd ik door een groepje jongens uitgejouwd. Nog steeds vind ik het vervelend om langs groepen jongens te lopen." Daniëlle's ouders wisten van de pesterijen. Echt helpen konden ze niet. "Ik denk dat ze me een beetje te beschermd hebben opgevoed, ik had geen weerwoord als ik gepest werd. Ze gingen wel met de leerkrachten praten, maar dat haalde niets uit. Volgens de leraars lag het ook aan mij."

Mijn ouders heb ik het destijds

niet verteld. Ik schaamde me dat ik gepest werd en dat ik niet voor mezelf durfde op te komen. Ik wilde ze niet teleurstellen. Ergens dacht ik zelfs dat het misschien wel waar was wat mijn pesters zeiden; dat er iets mis met mij was. Ik had geen andere vriendinnen die voor mij op konden komen, de drie meiden deden hun best om in elke nieuwe klas medestanders te vinden.

In de vierde stopten de treiterijen. Ik vond nieuwe vriendinnen en onttrok me aan de invloed van Sigrid, Hester en Ilona. Ze wisten nog steeds regelmatig de sfeer in de klas negatief te beïnvloeden, maar ik was niet meer hun slachtoffer. Toen ik ging studeren dacht ik het definitief achter me gelaten te hebben. Het stoere 'wie doet me wat'-masker dat ik mezelf had aangemeten, gaf me de zekerheid die ik nodig had, maar hield ook mensen op een afstand. Zelfs mensen bij wie dat mijn bedoeling niet was. Maar ik wist niet hoe ik het anders moest doen, vond het veel te eng om het te laten zakken. Misschien zouden ze er dan achterkomen dat ik helemaal niet zo leuk en interessant was. Dan zouden mijn pesters jaren na dato alsnog gelijk krijgen.

Schelden doet geen pijn, hoorde Daniëlle regelmatig toen ze nog gepest werd. "Dat is echt niet waar. Onderschat nooit de kracht van woorden. Als je geslagen wordt, zie je de littekens aan de buitenkant. Als je uitgescholden wordt, komen die littekens aan de binnenkant. Die zijn niet zichtbaar, maar voel je des te meer. Als je steeds maar weer te horen krijgt dat je lelijk bent en stom, ga je daarin geloven. Ik probeer er nu andere woorden tegenover te zetten, zeg tegen mijzelf dat ik wél de moeite waard ben."

'Puinruimen' noemt Daniëlle waar ze mee bezig is. "Ik praat veel met mensen over het pesten, >

'Nog steeds vind ik het **vervelend** om langs groepen jongens te lopen'

BEJAARDE BASTARDS: HET WEMELT ERVAN

Niet alleen kinderen pesten, bejaarden kunnen er ook wat van. Maar liefst één op de vijf ouderen in een verzorgingshuis heeft last van pesterijen. Dat blijkt uit een onderzoek van Hester Trompetter, student gedragswetenschappen aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Zij ondervroeg een representatieve groep ouderen met een gemiddelde leeftijd van 86 jaar. De pesterijen variëren van het opeisen van de appelmoes en het claimen van de beste tafel tot het uitsluiten van ouderen die minder goed ter been zijn. Zo mochten ouderen met een rollator vaak niet mee met uitstapjes.

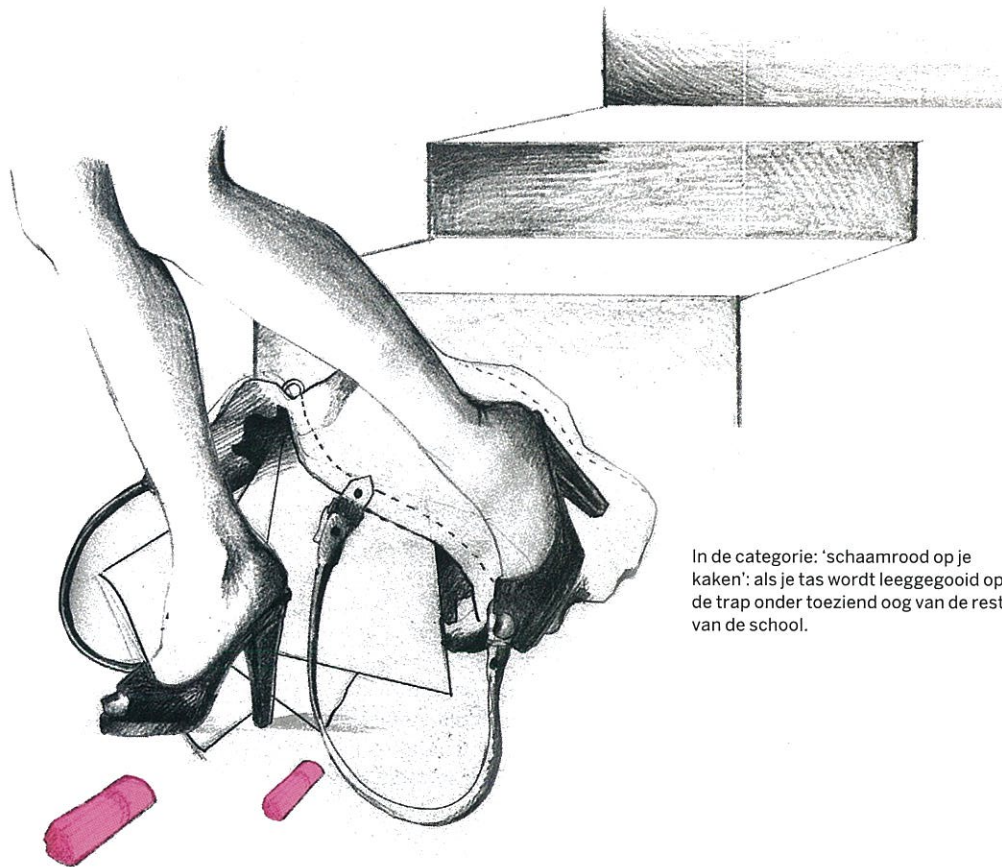
Soms zijn de pesterijen onbedoeld. Niet terug groeten betekent niet altijd dat er gepest wordt. Soms hoort de oudere het gewoon niet.

De pikorde blijkt het duidelijkst in de eetzaal. Daar worden nieuwkomers verjaagd van tafels of worden ze botweg geweigerd als ze mee willen kaarten. Door al dat getreiter worden gepeste ouderen – net als gepeste kinderen – depressief, voelen ze zich geïsoleerd en beleven over het algemeen weinig lol aan hun leven.

Trompetters onderzoek is het eerste dat pestgedrag in verzorgingshuizen aantoont.

probeer een beeld te vormen van wat er is gebeurd en hoe het heeft kunnen gebeuren. Ik heb het heel diep weggestopt. Veel dingen kan ik me ook niet meer goed herinneren. Wat mij heel erg helpt, is dat ik een paar jaar geleden gelovig ben geworden. Volgens de Bijbel is elk mens waardevol. Steeds meer realiseer ik me dat dat dan ook voor mij geldt. Ik vind het vaak moeilijk om grote stappen te zetten, zoals op kamers gaan. Maar angst is een slechte raadgever en daar wil ik dan ook niet meer naar luisteren. Ik heb me lang geschaamd voor wie ik ben en hoe ik eruit zie, maar dat doe ik nu niet meer. Ik sta nu voor mezelf."

Ik had dit artikel al jaren geleden willen schrijven, maar pas sinds een jaar of twee is de knoop in mijn maag die ik voelde als ik aan het pesten dacht klein genoeg ge-



In de categorie: 'schaamrood op je kaken': als je tas wordt leeggegooid op de trap onder toezien oog van de rest van de school.

'Ik heb het **diep weggestopt**. Veel dingen kan ik me niet goed herinneren'

worden. Meer dan twintig jaar heeft het me gekost om deze 1500 woorden op papier te kunnen zetten. Het gaat goed met me. Maar ik zou nog steeds graag tegen dat veertienjarige meisje zeggen dat ze wél leuk en interessant is. En dat ze niet alleen is. ●



Wat bezielt iemand om een ander te pesten?
Op viva.nl biecht een pester zijn zonden op.

HELPT EEN PESTPROTOCOL?

Ondanks allerlei protocollen en pestprogramma's is het probleem op scholen de afgelopen jaren niet noemenswaardig afgenomen. "Er zijn in Nederland veel verschillende antipestprogramma's," vertelt René Veenstra, socioloog aan de Universiteit van Groningen. "Van uitgewerkte methodes tot goedbedoelde initiatieven van scholen zelf. Maar wat wel of niet werkt, is eigenlijk niet bekend. Wereldwijd is er wel een aantal programma's met aantoonbare resultaten. Die programma's hebben met elkaar gemeen dat ze de hele groep erbij betrekken. Dus niet alleen een sociale vaardigheidstraining voor de gepeste kinderen, maar iedereen erbij betrekken: leerlingen, leerkrachten en ouders. Een pester kan alleen maar zijn gang gaan als hij niet door anderen wordt gestopt. In een klas heb je niet alleen pesters en gepesten, maar ook helpers (van de pester, red.),

verdedigers (van het slachtoffer, red.) en kinderen die zich afzijdig houden."

Belangrijk in deze programma's is volgens Veenstra ook dat de leerkracht getraind wordt om pesten te herkennen en om de verschillende vormen te herkennen. "Jongens pesten fysieker, dat valt meer op. Meisjes doen het heimelijker door te roddelen en anderen buiten te sluiten. Dat zien leraren vaak niet. En als ze het wel zien, nemen ze het minder serieus."

Bijkomend voordeel van deze programma's is dat de schoolresultaten van kinderen ook verbeteren. "Niet alleen kinderen die gepest worden hebben last van de treiterijen. Ook de andere kinderen in de klas voelen zich er onveilig door. Als er niet meer gepest wordt, gaat iedereen met meer plezier naar school en kunnen de kinderen zich beter concentreren."